



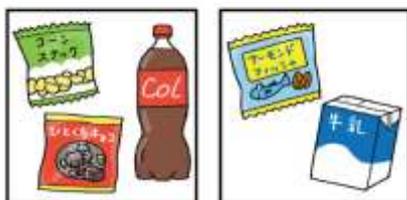
給食だより



令和5年10月1日
足立区立花畑小学校
校長 大塚 信明
栄養士 若松 明子

新米の季節となりました。10月24日に『魚沼産のコシヒカリ給食』を予定しています。足立区内の中学生が魚沼自然教室で『田植え体験』と『稲刈り体験』で収穫したお米が新潟県から届きます。また10月4日と6日は「政府の備蓄米」を使用した献立を実施します。「ごはん食の重要性」や「お米の備蓄制度」を理解し、おいしくいただきます。今年は「備蓄米制度」利用のため米飯回数を増やしています。給食の他に後期の高学年の家庭科の調理実習で使用するお米を無償でいただきました。（交付された備蓄米は、直近の年産米です。）

間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。ただただ食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにしましょう。

家族で取り組む ノーメディアデー

1日テレビやテレビゲーム、スマートフォン（スマホ）に触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力の低下や運動不足、スマホなどが気になって勉強に集中できないなどのさまざまな影響が心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒にすごす時間を大切にしてください。休日にみんなで一緒に外出するのもよいでしょう。



目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

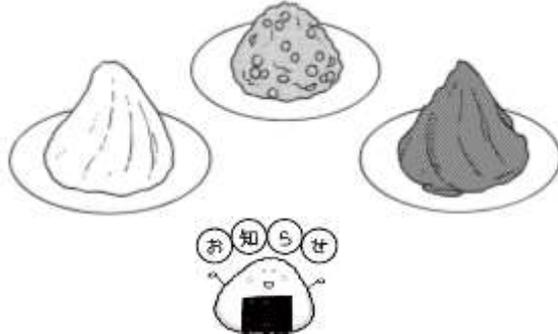
ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。



10月24日はコシヒカリ給食

今年度も足立区と友好都市提携を結んでいる新潟県魚沼市から「コシヒカリ」をいただきました。新潟県が生んだ伝統の味「たれカツ」と一緒においしくいただきますよ！



クイズ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。

② 収穫された年の12月31日まで

お米の備蓄制度について

お米の生産は基本的に一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも国民の皆さんに安心してお米が食べられるように、お米の備蓄制度があります。

■ お米の備蓄運営のしくみ ■

不作によりお米が不足するときに備え、適正備蓄水準を100万トン程度(6月末)として、国内産米を毎年約20万トンづつ一定期間(5年間程度)備蓄しています。不足時にはこの備蓄米を放出し、消費者への安定供給が図られます。